

● 千歳地域生活支援センター情報誌 ●



そ ら
SORA

《発行》 社会福祉法人 せらび 千歳地域生活支援センター
〒066-0041 千歳市清水町4丁目15番1号 TEL(0123)40-6323

※千歳地域生活支援センターでは地域で暮らす精神障がい者を主な対象に日常生活支援(相談や情報提供等)をはじめ、仲間同士の交流等を行ない、当事者にとってより暮らしやすい生活が出来るよう支援しています。



バーベキューレク



7月14日に毎年恒例のバーベキューレクを開催しました～！コロナ禍での開催のため、皆さんにはマスク着用やアルコール消毒の徹底、会場は他のお客さんがいない貸し切り状態で開催しました！このご時世なので皆さんには黙食にご協力いただいたり、去年同様マスクケースを利用していただきながら楽しんでもらいました。

前日のうちにサガリやジンギスカンなどの沢山のお肉に加えて、うどんや焼きそばも買い込み準備万端！当日は気がかりだった天候もスッキリと晴れて絶好のバーベキュー日和となりました～！

朝、センターに集合してみんなで歩いてピクニック広場に向かいます。広場に到着してからはスタッフを中心に参加者にも協力してもらいながら火おこしです。汗だくになりながらうちわを扇いで、ちょうど良い火になったところで炉に鉄板と網を半分ずつ乗せてお肉を焼いていきます。焼きあがると、みなさん移動と火おこしで腹ペコだったこともあり、あっという間にお肉を平らげて、メのうどんと焼きそばもきれいに完食しました。食後は「美味しかった～♪」という声も聞こえてきました(^_^)

昨年に引き続き、コロナ禍でのバーベキューレクとなりましたが、来年は少しでも状況が落ち着き、制限が少ない状態で開催したいなあと思いました！

🌻 休館のお知らせ 🌻

8月13日(金)～8月16日(月)はお盆休みのため、休館とさせていただきます。



花火レクのお知らせ



日 時：8月11日（水） 18：20～19：30

集合場所：千歳地域生活支援センター ⇒ 千歳川河川敷に移動します

持 ち 物：特に指定はありません

申込期間：8月10日（火） 19：30 まで

※前日の天気予報で雨天の可能性が高いと判断した場合は予定を延期します。延期を決定した場合、参加申込のあった方には振替日のお知らせをいたします。



バスレクのお知らせ



日 時：9月15日（水） 9：15（センター集合）～17：00（解散）

※お知らせした内容は現時点での予定のため時間は前後する可能性があります。参加申込のあった方には後日「旅のしおり」をお配りします。

行 き 先：円山動物園

持 ち 物：現金（昼食代・おみやげ代など）、飲み物、天候に応じた服装、障がい者手帳 など

申込期間：8月31日（火）19：30 まで ※定員あり

◎レクの内容を詳しく知りたい・不明な点がある方につきましてはお手数ですがセンターまでご連絡をお願いいたします。

◎各種レクの実施の際には参加者の皆さんにコロナウィルスの感染対策として「マスクの着用」「こまめな手指消毒」などのご協力をお願いしています。

★センター宣伝活動について★

当センターでは『コロナ禍でのセンター宣伝活動』として、センター内紹介動画を作成し、市内の医療機関や共同住居で、活動時間をお借りして上映会を行なってきました。普段は計画相談などでかかわる機会が多く、なかなかセンターまで足を運ぶ機会が少ない人にもセンターの中を知ってもらおうきっかけになりましたし、レク等も定期的に行っていることに興味を持ってもらえた印象があります。

また、広報誌でも主にセンター内のサービス利用やレク・カルチャークラブを特集し、いろんなセンターの利用の仕方などを取り上げてきました。その結果、「食事サービスをメインとした利用」「就労支援事業所に通所後フラッと立ち寄って休憩」「カルチャークラブへの定期的な参加」など、以前と比べていろんな利用の仕方をされる方が増えました。

レクやカルチャークラブなども、「イベントや行事を楽しむ」ということはもちろん、「人とかかわる練習をする」「外に出る機会にする」など、その人によって様々な目的をもって参加する方も増えたなあと思います(^^)♪



今後も動画のバリエーションなども増やしたり様々な宣伝の仕方が出来るように日々バージョンアップしていき、いろんな人や場所に発信を続け、多くの人に当センターを知っていただきたいと思っています。

また、8月には千歳こぶしクリニックさんのデイケアプログラムで時間を頂いて、動画の上映やセンターの利用例の紹介などをさせていただきます。そちらの様子もSORAに掲載できたらと思っていますのでよろしくお願いします！

当センターについて分からないことがあればお気軽にご連絡いただければと思います。



センターの利用いろいろ

～外出の練習の場として～

当センターは日頃から利用していただいている皆さんの相談に乗ったり、障害福祉サービスの利用のお手伝いをしています。最近は関係機関などから「ひきこもり関係」のご相談を頂くことが増えました。年代や生活環境は様々ですが、「今後の生活のために、少しずつ外に出る練習をしたい」と話される方が多いです。「普段の生活の様子」「趣味や関心のあること」「今後どのような生活をしていきたいか」などを聴かせて頂いたうえで、当センターがお手伝いできることや当センターの利用の仕方について一緒に考えています。相談件数が増えたこともあり、以前よりも提案の幅が広がった気がします！

今回は、ひきこもり関連の相談に対してどのように当センターの利用の仕方について提案をさせて頂いているかを掲載します。

◆カルチャークラブの利用など

これまでもSORAに掲載しておりましたが、当センターには「ホワイトの会（茶話会形式でいろいろなことを話し合う会）」「レッツスポーツ」「おれんじの会（基礎のパソコン教室）」の3つのカルチャークラブがあります。言葉での説明や、パンフレットでの文章をただだけでは分からないことも多いと思うので、まずは一度お試しで参加してみることを提案しています。一度来てみてもらった上で「これだったら毎回通えるかもしれない」と思ってもらえたり、逆に「自分には合わないかもしれない」と思えば、その他の利用の仕方などを一緒に考えています。

スポーツやホワイトの会などは、必ず他の利用者も参加していますが、比較的少人数なので、家族以外の人とコミュニケーションをとる練習としても良いと思います。外に出る機会、人に慣れる練習ということでカルチャークラブを利用していただくことは近年増えました！



◆いこいの場の利用

当センターには、利用者さんが自由に過ごす部屋がいくつかあります。その部屋で利用者さんはテレビを見たり新聞を読んだり、皆さん同士お話をしたりして交流しています。

いこいの場は開館時間内であれば自由に出入りを出来るので、まずは自分のペースで通うことで少しずつ外に出る練習が出来ると思います。センターに来てもらったあとは少し職員と話して帰宅する人もいますし、いこいの場で過ごして帰宅する人もいます。

慣れてきたらお昼ご飯や夜ご飯を持参するなど、少しずつセンターにいたる時間を増やすと、他の利用者さんとのかかわりも増えてきたり、家族以外の他人の存在に少しずつ慣れていくようにお手伝いをさせて頂いています。



このほかにも、センターの利用の仕方は利用者さんの目的や生活の仕方によって様々なのでこういった使い方が出来るか？ぜひ相談してくださいね(^^)／

熱中症に注意!!

今年の夏は例年以上に暑い日が続いています。
熱中症などにならないように、以下のことを参考に
過ごしてみてください!

<熱中症とは?>

気温が高い場所や、湿度が高い場所に長くいると、体温調節機能が上手くはたらかず、体の中に熱がたまって体温が上がったり、たくさん汗をかいたりして、体の中の水分や塩分が失われてしまいます。そのため、体の調子が悪くなり、頭痛やめまい、吐き気などの症状がでたり、重症になると命に関わることもあります。



⚠ 日当たりの良い部屋

真夏の炎天下などの外にいる時だけでなく、室内や夜でも、
気温が高くて風通しの悪い部屋にいるような
場合にも熱中症になることがあります。

⚠ 台所
(料理中)



⚠ 浴室
(入浴中)



予防するには?

①暑さをさける



室温や湿度を確認



②こまめに水分を補給する

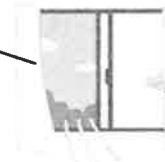


目安は1日当たり
500ml ペットボトルで
2~3本分位

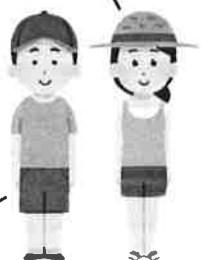


日陰で休む

窓をあける
(風を通す)



帽子をかぶる



涼しい服装



エアコン、扇風機などを
積極的に使う

喉がかわいていなく
てもこまめに飲むよ
うにしましょう。



水だけでなく塩分も補給
スポーツ飲料などもOK

ホワイトの会

～普段思っていることを気軽に話してみませんか～

ホワイトの会では当事者同士が集まり、障がいを持っていることでの悩みや日頃思っていることなどを話し合っています。今回は5月・6月に話し合った内容をご報告します！

5月31日（月）開催

この日は「苦手なことや病気への向き合い方」について話しました。とらえ方や向きあい方など、人によってそれぞれ違うことがよく分かり、自分とは違う意見の交換が出来たのではないかと思います。定期的にこういう話もしていけたらと思いました。

6月28日（月）開催

「仲良くなりたい人がいるが、別の人に割り込まれてゆっくり話すことができない」という話題提供があり、その人とのコミュニケーションのとり方についてみんなで話し合いました。「直接割り込んでくる人に注意する」「スタッフに介入してもらう」など、いろんなアイデアが出ました！

ホワイトの会は参加費の100円でお茶とお菓子を用意し、茶話会形式で行っています。

皆さんゆる～くゆる～く参加しており気負うことなく自分のペースでお話することができています。参加者は常に募集していますので、みなさんも是非ご参加下さい！（^0^）／



千歳地域生活支援センター 予定表



おれんじの会（パソコンサークル）

※予約制ですので前日までにお申込み下さい。
下記時間内で最長1時間の利用です。利用者が多数いる場合は、調整させていただきます。

毎週 木曜日 13:30～15:30

ホワイトの会

○参加される方は当日14:30までにお申込み下さい。

○会費100円（お茶菓子代）

8月30日（月）

毎月最終月曜日

9月27日（月）

15:30～17:00

レッツスポーツ

○千歳市スポーツセンターにて開催しています。

8月18日（水）15:30～17:00

※センターにて送迎を希望の方は、当日15:00までに当センターへ来てください。

利用者ミーティング

○申込みの必要はありません。

8月6日（金）

毎月第1金曜日

9月3日（金）

16:00～17:00

千歳地域生活支援センター

TEL 0123-40-6323

ひきこもり家族交流会

現在コロナウイルス感染症の影響で実施しておりません。

※再開が決まり次第情報を掲載します。

お問い合わせは千歳保健所
（TEL0123-23-3175）まで。

こころの健康相談

現在コロナウイルス感染症の影響で実施しておりません。

※再開が決まり次第情報を掲載します。

お問い合わせは千歳保健所
（TEL0123-23-3175）まで。